లంఖణం పరమౌషధం

చిన్న పుస్తకం - VII

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

లంఖణం పరమౌషధం

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (7)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారధి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. మనం చేసే పెద్ద పొరపాటు

వివేకముతో ఆలోచిస్తే మనం వేరు. మన శరీరం వేరు. మనం జన్మ తీసుకొంటున్నామంటే (పుడుతున్నామంటే) శరీరాన్ని ధరించి భూమి పైకి వస్తున్నాం. చనిపోతున్నామంటే శరీరాన్ని వదిలిపెట్టి వెళ్ళిపోతున్నాం. విశేషమేమిటంటే పుట్టుక నుండి చావు వరకూ మనము, మన శరీరము ఒకటిగానే జీవిస్తున్నాము. శరీరము లేకుండా జీవితమనేదే లేదు. చావుపుట్టుకలు మన చేతిలో లేవు గాని ఆ రెండింటి మధ్యన వుండే జీవితం మన చేతిలోనే వుంది. అలాంటి జీవితం ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా సాగినా లేదా అనారోగ్యంతో, బాధలతో సాగినా దానికి మనమే బాధ్యులం తప్ప శరీరానికి సంబంధం లేదు. ఈ శరీరానికి ఏ ఇబ్బందులు వచ్చినా ఆ తప్పు మనదే. **శరీరం మనం ప్రయాణిస్తున్న వాహనం కాబట్టి మనం చెప్పినట్లు అది నడవాలి. అలాగే మనం దాన్ని ఇబ్బంది లేకుండా నడిపించుకోవాలంటే అది చెప్పినట్లు కూడా మనం వింటూ వుండాలి. అపుడే జీవితమనే ప్రయాణం గమ్యం చేరే వరకు సుఖంగా సాగుతుంది.** కాని మనందరం చేస్తున్న పెద్ద పొరపాటు ఏమిటంటే శరీరం చెప్పినట్లు మనం వినడం లేదు. దాని అవసరాల్ని మనం పట్టించుకోవడం లేదు. అందుచేతనే రకరకాల రోగాలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నాము. మన ఇష్టాఇష్టాలు దానిమీద రుద్దుతున్నాము తప్ప దానిగోడు వినిపించుకోవడం లేదు. ప్రతి జీవి శరీరము ఒక ఆటోమాటిక్ యంత్రము లాంటిది. శరీరానికి తనంతట తనే బాగుచేసుకునే శక్తి పుట్టుకతోనే వచ్చింది. ఆ శక్తి పనిచెయ్యాలంటే శరీరము చెప్పినట్లుగా మనం విని దానికి అనుకూలంగా మనం ప్రవర్తించాలి. ఈ సృష్టిలో 84 లక్షల జీవరాశులుంటే, అవి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వాటి శరీరాన్ని ఏ డాక్టరుకి అప్పగిస్తున్నాయి? ఏ రకాల రక్తపరీక్షలు, ఎక్సరేలు తీయించుకుంటున్నాయి? వాటి ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటి?

నూటికి నూరుశాతం అవి ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి అవి ఆచరించే ఆరోగ్య రహస్యం ఒక్కటే. అదే శరీరం చెప్పినట్లుగా వినడం.

మనిషి కూడా కొన్ని వేల సంవత్సరాలు ఇదే ధర్మాన్ని ఆచరించి డాక్టరు లేకుండా, రోగం రాకుండా జీవించగలిగాడు.

ఇంతమంది వైద్యులు, ఇన్ని రకాల వైద్య విధానాలు ఉంచుకుని కూడా పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని ఎందుకు పొందలేక పోతున్నాడు? మనకి వైద్యుడికి అవకాశమిద్దామని తెలుస్తోంది కాని వైద్యుడి కంటే ముందు శరీరానికి అవకాశమిద్దామని తెలియడం లేదు. అసలు శరీరానికి జబ్బులు తగ్గించుకొనే గుణం ఉన్నట్లే చాలా మందికి తెలియదు. మనం తయారు చేసిన వాహనానికి ఏదైనా రిపేరు వస్తే తనంతట తను బాగుచేసుకోలేదు. దానిని తయారు చేసినది మనిషే కాబట్టి చివరికి మనిషే దానిని రిపేరు చేయవలసి వస్తున్నది. మరి మన శరీరాన్ని మనం తయారు చేసామా? మనం తయారు చేసినది కాదు కాబట్టే మన ఊహకు అందని, మన తెలివితేటలకు సాధ్యంకాని అద్భుతమైన యంత్రాంగం ఈ శరీరంలో ఉంది. ఆటోమాటిక్ గా నడిచే కార్లు ఇంతవరకు మనిషి కనిపెట్టలేక పోయాడు కాని మనం ప్రయాణించే ఈ శరీరమనే కారు మాత్రం ఆటోమాటిక్ గా నడుస్తుంది. అలానే ఆటోమాటిక్ గా రిపేరు చేసికొనే శక్తి కూడా దానికి వుంది. ఆ శక్తిని మనం చెడగొట్టకుండా ఉంటే చాలు, దాని పని అదే చేసుకొని పోతుంది. మనకు తెలియకుండానే మనం శరీరానికి ఎన్నో ఇబ్బందులు కలిగిస్తూ వుంటాము. దానికి నీళ్ళు కావలసి వచ్చినపుడు నీళ్ళు త్రాగం. మనకి ఇష్టమైనపుడు త్రాగుతాం. ఆకలి వేసినపుడు అన్నం పెట్టం. నాకిపుడు రెస్ట్ తీసుకొనే టైము అయ్యింది నేనిక అరిగించలేను అని అది చెప్తున్నా వినకుండా రాత్రి ప్రొద్దుపోయి అన్నం పెడతాము. మనం తిన్నదంతా అరిగించి మిగిలిన వేస్ట్ విసర్జించడానికి రెడీగా పెట్టుకొని ఉన్నా దానిని బయటకు పంపకుండా ఆపేస్తాము. ఏదైనా రోగ పదార్థము లోపలికి ప్రవేశించినపుడు దానిని బయటకు పంపే ప్రయత్నంలో జ్వరం రూపంలో, నోరు చేదు రూపంలో మనకి అది

సూచనలిచ్చినా పట్టించుకోకుండా, దానికి బాగు చేసుకొనే అవకాశం ఇవ్వకుండా డాక్టరు దగ్గరకు వెంటనే పరిగెడతాం. డాక్టరు ఏదో మందు వేస్తాడు. దానితో తను చెయ్యాల్సిన పని ఆపేస్తుంది. ఇలా మందులు వేస్తూ వుండటం వల్ల శరీరానికి వున్న రోగాన్ని నిరోధించుకొనే శక్తి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. జబ్బులను తగ్గించే అవకాశము ముందు మన శరీరానికిస్తే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మన శరీరమే ఒక గొప్ప డాక్టరు అని గ్రహించాలి. మన శరీరము తగ్గించలేనపుడు మందు వేసుకోవడం తప్పు కాదు. ముందు శరీరం కోరినట్లుగా మనం మారడం, దానికి అనుకూలంగా బ్రతకడం అలవాటు చేసుకుందాం.

2. లంఖణాన్ని కనిపెట్టిందెవరు?

దాహం వేస్తే నీరు త్రాగాలని మనకు తెలుస్తున్నది. శరీరానికి నీరు కావలసి వచ్చినప్పుడు అది అడుగుతోంది. మనము త్రాగుతున్నాము. ఈ విషయములో అన్ని జంతువులు ఇలానే ప్రవర్తిస్తాయి. దాహానికి నీరు త్రాగాలనే విషయం తెలియడానికి ఇంకొకరు మనకి చెప్పనవసరం లేదు. మనం ఇంకొకరిని అడగవలసిన పనిలేదు. దానికొరకు చదువుకోవలసిన పనిలేదు. వైద్యుల సలహా అక్కర్లేదు. ఆకలి వేస్తే శరీరము నాకు ఆహారము కావాలని మనల్ని అడుగుతుంది. అప్పుడు మనం తింటే దాని అవసరము తీరి ఊరుకుంటుంది. ఆకలి వేస్తే ప్రతి జంతువు శరీరానికి ఆహారాన్ని అందించాలని తెలుసుకుని అందిస్తున్నాయి. అలాగే శరీరము అలసిపోతే, నాకు అలసటగా ఉందని తెలియజేస్తుంది. అప్పుడు మనం విశ్రాంతి తీసుకుని దానికి సహకరిస్తున్నాము. జంతువులన్నీ అలసిపోతే విశ్రాంతి తీసుకోవాలని తెలుసుకుని అలానే తీసుకుంటున్నాయి. ఈ విషయంలో కూడా వాటికి ఎవరూ బోధించవలసిన పనిలేదు. పైన చెప్పిన మూడు విషయాలలో జంతువులు, మనము కూడా ఒకే విధముగా ప్రవర్తిస్తున్నాము. ఏ శరీరమైనా ఈ ధర్మాలు ఒక్కటేనని మనకు తెలుస్తున్నది. ఇప్పుడు నాలుగో విషయం ఆలోచిద్దాము. శరీరానికెప్పుడైనా బాగోకపోయినా, ఆకలి లేకపోయినా, పొట్ట మందంగా ఉన్నా, జ్వరంలా వచ్చినా అప్పుడు శరీరం, నాకు బాగోలేదు, ఈ రోజుకి నీవు కాస్త తినడం మాని, తిరగకుండా పడుకుంటే బాగుంటుందని కోరుకుంటుంది. అప్పుడు మనకు వెంటనే శరీరం చెప్పినట్లు విందామనిపిస్తుంది. మనకు బుద్ధి, జ్ఞానమున్నది కదా! కాసేపటికి వేరే విధముగా ఆలోచనలు మారతాయి. అప్పుడు మనం ఏమి చేస్తాము. మన అమ్మకో, నాన్నకో లేదా ఇంట్లో పెద్దవారికో మన పరిస్థితి చెప్పుకుంటాము. ఇప్పటికే భోజనం లేటు అయ్యింది, తినకపోతే నీరసం వస్తుంది, ఈ పూటకు తిను, సాయంకాలం డాక్టరు దగ్గరకు వెళదాములే అని సలహా ఇస్తారు. వండింది వేస్టు

అవుతుందనో, తినకపోతే నీరసం వస్తుందనో, ప్రక్కవారు తినమన్నారనో మనకు ఇష్టం లేకపోయినా తింటాము. మనం ఇక్కడ శరీరం కోరినట్లుగా గాక దానికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించి చివరకు డాక్టరు దగ్గరకు పోయి శరీరాన్ని అప్పగిస్తాము. ఈ విషయంలో 84 లక్షల జీవరాశులు ఏమి చేస్తాయో చూద్దాం. శరీరం నాకు బాగోలేదు, నీవు తినవద్దు, తిరగవద్దు అని కోరింది కాబట్టి వెంటనే ఆ క్షణం నుండి తినడాన్ని పూర్తిగా ఆపేస్తాయి. తినవలసిన పనిలేకపోతే ఇంకా తిరగవలసిన పని వాటికేముంటుంది. కాబట్టి విశ్రాంతి కూడా శరీరం కోరినట్లు ఇచ్చి హాయిగా పడుకుంటాయి. తిండి మానడం, విశ్రాంతినివ్వడం అనే రెండు పనులు చెయ్యడానికి వాళ్ళ అమ్మా, నాన్నలనో, ప్రక్కనుండే స్నేహితులతోనో ముచ్చటించవలసిన పనిలేదు. ఇక్కడ అవి శరీర ధర్మాన్ని గౌరవించి వట్టిగా పడుకుంటాయి. ధర్మో రక్షతి రక్షితః అన్నట్లు ఆ ధర్మమే వాటిని కాపాడుచున్నది. ఇలా శరీరం వద్దన్నన్ని రోజుల పాటు విశ్రాంతి నిచ్చి, మరలా నాకు ఆహారం కావాలని శరీరం కోరినప్పుడు తినడం ప్రారంభిస్తాయి. **ఇలా శరీరం వద్దన్నప్పుడు ఆహారాన్ని తినడం మాని, విశ్రాంతి నివ్వడం అనే దాన్ని ఆనాటి నుండి ఈ నాటి వరకు ఆచరించి చూపుతూ వాటి ఆరోగ్యాన్ని అవే కాపాడుకుంటున్నాయి.** ఈ ధర్మాన్ని అవి వాటి పిల్లలకు, మనుమలకు అలా బోధించవలసిన పని లేకుండా, తరతరాలుగా ప్రతి జీవికి పుట్టుకతో ఈ జ్ఞానం తెలుస్తూనే ఉంటున్నది. ఈ జ్ఞానం జంతువుల వలే మనిషికి కూడా అనాదిగా వస్తూ ఉన్నది. మనిషి కూడా నియమం తప్పకుండా ఈ శరీర ధర్మాన్ని గౌరవించడం జరిగింది. పేరు పెట్టడం వరకే మనిషి హస్తం తప్ప లంఖణాన్ని మనిషి కనిపెట్టలేదు. మనిషి పుట్టక ముందే లంఖణం పుట్టింది. అది ఈ భూమిపై జీవులు శరీరాన్ని ధరించినప్పటి నుండి ఉన్న ధర్మం. **దాహానికి నీరు, ఆకలికి ఆహారం, అలసటకు విశ్రాంతి ఎలాంటి ధర్మాలో రోగానికి లంఖణం ఉండడం అలాంటి ధర్మమే.** ఈ లంఖణం అనేది ఒక మతానికి గానీ, ఒక కులానికిగానీ, ఒక దేశానికి గానీ, ఒక జాతికి గానీ, ఒక ప్రకృతి వైద్యానికే గానీ సంబంధించినది కాదు. శరీరమున్న ప్రతి జీవికి సంబంధించిన విషయం. ఇదేదీ

మూఢాచారమూ కాదు. చదువుకొని, వైద్య శాస్త్రము తెలియని మన పెద్దలు కనిపెట్టింది కాదు. అది శరీరానికి పుట్టుకతో వచ్చే సహజ ధర్మము. ఇన్ని కోట్ల రకాల శరీర నిర్మాణ సారథి ఎవరో, ఆయన ఈ శరీరాలకు ఆరోగ్య నిమిత్తం ఇచ్చిన వరం. దానిని జంతువులవలె మనిషి కూడా గౌరవిస్తే ఆరోగ్య వరం. లేదా రోగాల పరం.

3. పొట్టను మాడిస్తే జబ్బులెలా తగ్గుతాయి?

మన శరీరానికి ఏదన్నా సమస్య వచ్చినప్పుడు తనంతట తానుగా తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి పుట్టుకతో వచ్చింది. అదే మన అదృష్టం. శరీరము ఈ పని చెయ్యకపోతే మనం ఏనాడో చచ్చిపోయేవాళ్ళము. (వాస్తవానికి చచ్చేది మనము కాదు శరీరము). తనకు వచ్చిన ఇబ్బంది నుండి రక్షించుకోవడానికి శరీరానికి అదనంగా శక్తి కావలసి వస్తుంది. మన శరీరంలోని శక్తిలో ఎక్కువ భాగం ఆహారాన్ని అరిగించడానికి, శ్రమ చేయడానికి ముఖ్యంగా ఖర్చు అయిపోతూ ఉంటుంది. సుమారుగా మనలో ఉన్న శక్తిలో 75 శాతం శక్తిని ఈ రెండు పనులు చెయ్యడానికి శరీరం ప్రతి రోజు ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. **శరీరానికి ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడు ఆ ఇబ్బంది నుండి రక్షించుకోవడానికి తనలో రోజు ఖర్చు అయ్యే ఈ 75 శాతం శక్తిని పొదుపు చేసుకుని, రక్షణ కార్యక్రమానికి ఉపయోగించే పన్నాగం పన్నుతుంది.** రోజంతా మనిషి అలవాటుగా తింటూ ఉంటే, అలాగే తిరుగుతూ ఉంటే మనలో శక్తి పొదుపు కాదు కాబట్టి, తినకుండా తిరగకుండా చేయడానికి మాస్టర్ ప్లాన్ వేస్తుంది. నోరు తియ్యగా లాలాజలం ఊరుతూ ఉంటే తినాలని ఉంటుంది కాబట్టి నాలుకను పాచితో నింపి, దాన్ని చేదుగా చేసి, లాలాజలం ఊరకుండా చేసి మనకు ఆహారం మీద వాంఛ లేకుండా చేసి, పొట్టలో ఆహారం పడకుండా మొదటి జాగ్రత్త చర్య తీసుకుంటుంది. మనం హుషారుగా ఉంటే అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనిచేస్తాము కాబట్టి, తిరగకుండా ఉంచడం కోసం ఒళ్ళు నొప్పులుగా, పులపరంగా, నీరసంగా చేసి పడుకుంటే బాగుంటుందని మనకనిపించేట్లుగా చేసి రెండవ జాగ్రత్త చర్య తీసుకుంటుంది. ఇలా రెండు రకాలుగా శరీరం శక్తిని పొదుపు చేసే ప్రయత్నం చేసి, రక్షణ కార్యాన్ని నిర్వహించడానికి ఆ శక్తి వినియోగిస్తూ ఉంటుంది. ఆ రక్షణ

పని పూర్తయ్యే వరకూ మనకు తినాలని ఉండదు, తిరగాలని ఉండదు. ఇది శరీర ధర్మం. మీకు పుట్టాక ఇలాంటి లక్షణాలు ఎప్పుడైనా వచ్చాయా? రాలేదని ఎవరూ అబద్ధం చెప్పలేరు. మనం తింటే తినవచ్చు, తిరిగితే తిరగవచ్చు. ఒకసారి ఆలోచించండి! శరీరం ఎవరిని బాగుచేయడానికి ఈ కష్టమంతా పడుతోంది. మన సుఖం గురించే కదా దాని తాపత్రయమంతా. అమెరికా నుండి బుష్ ను అడిగి కాస్త శక్తి అప్పుగా తెచ్చి ఇవ్వమని మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టడం లేదే! మనల్ని నూతుల్లో, గోతుల్లో దూకమనడం లేదే! రక్షణ కార్యక్రమం చేపట్టడానికి కావలసిన శక్తి అంతా నాలో ఉన్నది నాకు సరిపోతుంది, నీవు ఆ శక్తిని వృథా చేయకుండా ఉంటే అదే నా అదృష్టంగా భావిస్తానంటుంది. అది అడిగింది ఒక చిన్న కోరికే గదా! ఇన్నాళ్ళూ నీవు శుభ్రంగా తినేటట్లు, తిరిగేటట్లు చేశాను, అయినా ఏనాడూ ఒకసారి కూడా థ్యాంక్స్ చెప్పిన పాపాన పోలేదు. అయినా పట్టించుకోకుండా నా డ్యూటీని నేను చేసుకుంటూ పోతున్నాను. కానీ, ఈ రోజు నాకు బాగోలేదు కాస్త రెస్టు ఇవ్వమని అడిగినా నా మాట వినవా! అని శరీరం సందర్భమొచ్చినప్పుడు ప్రాధేయపడుతూ ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ పట్టించుకోక పోయినా కనీసం ఆపద వచ్చినప్పుడైనా ఆదుకుంటే మన జీవనయానం, సుఖంగా సాగేటట్లు చేస్తుంది గదా! **శరీరం గోడు వినిపించుకోవడానికి చదువు సంధ్యలు, తెలివి తేటలు, వైద్య శాస్త్రాలు అవసరం లేదు. అసలు మనకు ఆ గోడు వినిపించక పోవడానికి ఇవే అడ్డుగోడలు.** పొట్టను మాడిస్తే జబ్బులెలా తగ్గుతాయి? అవన్నీ మూఢనమ్మకాలు, అన్ సైంటిఫిక్ విషయాలని కొందరు వైద్యులు తిడుతూ ఉంటారు. పొలాన్ని దున్ని ఎండగట్టినప్పుడే తెగుళ్ళు తగ్గుతాయి. వైద్య శాస్త్రాలు, సైన్స్ అనే మాట పుట్టకముందే అసలు మనిషి పుట్టక ముందే పొట్టను మాడ్చితే జబ్బులు తగ్గుతాయనే సైన్స్ పుట్టింది. అదే ప్రకృతి సైన్స్. ఈ సైన్సును ఎవరూ మార్చడానికి లేదు. జీవులున్నంత వరకూ ఈ సైన్సే వాటిని రక్షించేది కూడా. చివరకు మనకు కూడా అదే గతి. నమ్మినవాడు ఆ జంతువుల్లాగా బాగుపడతాడు. నమ్మనివాడు మనిషిలా బాధపడతాడు.

4. లంఖణాన్ని పరమౌషధమని ఎందుకన్నారు?

శరీరానికి ఏదైనా ఇబ్బంది (జబ్బు) వచ్చినప్పుడు అది కోరినట్లుగా మనము తినకుండా, తిరగకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకొంటే శరీరంలో సుమారు 75 శాతం శక్తి పొదుపు చేయబడుతుంది. ఆ పొదుపైన శక్తిని శరీరం రోగం నుంచి రక్షించుకునే పనిలో వాడుకుంటుంది. శరీరంలో ఎక్కడ జబ్బు ఉందో ఆ జబ్బు రావడానికి ఏ క్రిములు కారణమో ఆ క్రిములు ఎక్కడ ఎన్ని దాగి ఉన్నాయో శరీరానికి తెలుసు. ఒక్కొక్క సారి ఎన్ని రక్త పరీక్షలు చేసినా జ్వరానికి కారణాలు తెలియవు. పరీక్షలు చేసే పరికరాలకు ఒక్కోసారి విషయం అందకపోవచ్చుగానీ ఈ శరీరానికి మాత్రం లోపల జరిగేదంతా తెలుసు. ఏ రకమైన ఇన్ ఫెక్షన్ లోపల ఉన్నా దానిని త్రిప్పి కొట్టడానికి ఆ సూక్ష్మజీవుల చర్యకు ప్రతిచర్యను చేపడుతుంది. మామూలు పరిస్థితిలో కంటే లంఖణం చేసినపుడు శక్తి పొదుపు కావడం వలన, వేరే పనులు నిర్వర్తించే బాధ్యత లేకపోవడం వలన, శరీరం మరింత ఉత్సాహంగా శక్తివంతంగా తన సైన్యాన్ని (యాంటీ బాడీస్) రోగ క్రిముల పైకి పంపుతుంది. శరీరంలో ప్రవేశించిన రోగ క్రిముల సంఖ్యను బట్టి, బలాన్ని బట్టి అప్పటికప్పుడు క్రొత్తగా యాంటీబాడీస్ ని శరీరం తయారు చేసుకోగలుగుతుంది. ఈ యాంటీ బాడీస్ అనేవి చెడ్డ సూక్ష్మజీవులను (బాక్టీరియా), హాని కలిగించే క్రిములను చంపుతాయే తప్ప, శరీరానికి పనికివచ్చే బాక్టీరియాని మాత్రం చంపవు. అదే యాంటీబయాటిక్ మందులు వాడితే చెడ్డ క్రిములతో పాటు శరీరానికి ఉపయోగపడే బాక్టీరియా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండే కొన్ని కణాలు కూడా చనిపోతూ వుంటాయి. ఉదాహరణకు ఈ మధ్య ఇరాక్ కు, అమెరికాకు జరిగిన యుద్ధంలో అమెరికా వారు ప్రయోగించిన మారణాయుధాల వల్ల ఇరాక్ సైనికులతోపాటు అనేక

మంది సామాన్య పౌరులు కూడా మరణించడం జరిగింది. అదే లంఖణం చేస్తే మనలోని శక్తి అంతా రోగనిరోధక శక్తిని ప్రేరేపించి దాని ద్వారా ఉత్పత్తి అయిన యాంటీబాడీస్ తో మన శరీరంలో చేసే యుద్ధము ధర్మ యుద్ధము లాంటిది. మన దేశ స్వరాజ్యం కొరకు గాంధీగారు పోరాడిన పోరాటం లాగా మన శరీరం లంఖణంలో పోరాడుతుంది. లంఖణంలో ఉత్పత్తి అయిన యాంటీబాడీస్ మన శరీరంలో నిలవయుండి అలాంటి క్రిములు, సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి మళ్ళీ ఎప్పుడైనా ప్రవేశించితే వెంటనే వాటిని చంపివేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఇంతకు ముందు వచ్చిన ఇబ్బంది లాంటిది మళ్ళీ ఇప్పట్లో రాకుండా శరీరం కాపలా కాస్తూ ఉంటుంది. లంఖణాలు చేస్తే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. యాంటీ బయాటిక్ మందులు వాడితే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే. మన శరీరము రోగాన్ని త్రిప్పి గొట్టడానికి నేను యాంటీబాడీస్ ను తయారు చేయలేకపోతున్నానని మనల్ని హెచ్చరించినపుడు మనం యాంటీ బయాటిక్ మందులు వాడటం తప్పు కాదు. ముందు శరీరానికి కొంచెం కూడా అవకాశమివ్వకుండా డైరెక్టుగా మందు జోలికి వెళ్ళడమే పెద్ద పొరపాటు. ఈ ప్రపంచంలో ఏ మందునైనా ఔషధమే అని అంటారు. ఏ మందునీ పరమౌషధం అని ఇంతవరకు పిలవలేదు. **ఒక్క లంఖణాన్ని మాత్రమే పరమౌషధమని ఎందుకన్నారంటే ప్రతి ఔషధం ఒక పదార్థం నుండి తయారయినదే. శరీరం తయారు చేసుకొనే ఈ ఔషధం మాత్రమే పదార్థం లేని, ఔషధం కాని ఔషధం. అందుకే దీనిని పరమ ఔషధం అన్నారు.** లంఖణం చెయ్యని ప్రాణి అంటూ ఈ భూమి మీద ఉండదు. అవన్నీ నేచురల్ యాంటీబయాటిక్ అయిన లంఖణాన్ని సందర్భానికి వాడుతూ ఉంటాయి. మనము కూడా ఇక నుండి అవసరానికి లంఖణం చేస్తూ, సలక్షణంగా బ్రతుకుదాము.

5. శరీరం డ్యూటీ ఏమిటి?

మనం పగలు, తింటాం, తిరుగుతాం, రాత్రికి నిద్రపోతాం. శరీరానికి కూడా పగటి డ్యూటీ, రాత్రి డ్యూటీ ఉన్నాయి.

పగలు డ్యూటీ:- మనం పగలు ఆహారాన్ని తింటాము కాబట్టి, ఆ తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించడం, ఆ అరిగిన ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం, ఆ శక్తిని మనకు పనిచేసుకోవడానికి అందించడం, ఇదంతా శరీరం చేసే మొదటి పని. ఇక రెండో పని చూస్తే, రోజూ మన శరీరంలో ఆయుష్షు తీరిపోయి కొన్ని కోట్ల జీవకణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. వాటి స్థానంలో ఏ రోజు కారోజు క్రొత్త కణాలను పుట్టిస్తూ ఉండడం.

రాత్రి డ్యూటీ:- పగలు మనం తిన్న ఆహారం, త్రాగిన నీరు, పీల్చిన గాలి మొదలగు వాటి ద్వారా లోపలకు ప్రవేశించిన కాలుష్యాన్ని, జీవక్రియలో విడుదలైన కణకాలుష్యాన్ని శుద్ధి చేసుకోవటం మొదటి డ్యూటీ. ఇక రెండవ డ్యూటీ చూస్తే రోజూ కొన్ని కోట్ల కణాలు జబ్బున పడుతూ ఉంటాయి. ఆ జబ్బు పడ్డ కణాలను రిపేరు చేసుకోవటం, శరీరం ఈ రెండు డ్యూటీలను ప్రతి రోజూ చేస్తే ఆరోగ్యం చెడిపోదు. **జంతువుల శరీరాలకు రోగం రాకపోవడంలో ఉన్న రహస్యం చూస్తే, అవి పగలు 12 గంటల పాటు తిని తిరుగుతాయి. చీకటి పడ్డాక విశ్రాంతిగా ఉండి (తినవు, తిరగవు) రాత్రి డ్యూటీ శరీరం చేసుకునేట్లు సహకరిస్తున్నాయి.** రాత్రి తిని తిరిగే జీవులు పగలు 12 గంటలపాటు విశ్రాంతినిచ్చి శరీర ధర్మానికి సహకరిస్తున్నాయి. మన విషయంలో ఇలా జరగడం లేదు. ఎప్పుడైనా పగలు డ్యూటీ పూర్తి అయితేగానీ శరీరం రాత్రి డ్యూటీని ప్రారంభించదు. మన ఇంటిలో వంటపని పూర్తి అయితే గానీ స్త్రీలు క్లీనింగ్ పని ప్రారంభించరు. మన శరీరం కూడా అంతే. పగలు

తినడం, తిరగడమే కాదు రాత్రి 10, 11 గంటలైనా తిని, తిరుగుతున్నాము. పైగా రాత్రికి లేటుగా తిన్నప్పుడు ఏ పండ్లో, పచ్చికూరలో కాదు. ఉడికించి, మసాలాలు వేసి, పలావులుగా మార్చి తింటున్నాము. దాంతో ఆ ఆహారము అరిగేసరికి తెల్లవారుఝాము 4, 5 గంటలవుతుంది. అప్పట్నుంచి రాత్రి డ్యూటీ అయిన రిపేరు, క్లీనింగ్ ప్రారంబింపబడతాయి. ఇలా 2, 3 గంటల పాటు జరిగేలోపు మనం లేచి తినడం (పగలు డ్యూటీ) ప్రారంభిస్తాము. దాంతో క్లీనింగ్, రిపేరు ఆగిపోతుంది. పగలు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన కాలుష్యం ప్రతి రోజూ రాత్రి డ్యూటీ సరిగా చేయక మిగిలిపోతూ శరీరం చెత్త కుండీలా మారుతుంటుంది. ఇంటికి క్లీనింగ్, రిపేరు సరిగా చేయకపోతే దుమ్ము పట్టి, బూజులు పట్టి, బొద్దింకలు, దోమలు, ఈగలు చేరి, కంపు కొట్టినట్లు మనలో కూడా అలా అన్నీ తయారవుతూ ఉంటాయి. ఇలా పేరుకునే దాని శాతం పెరిగినపుడు శరీరం ఆ చెత్తనుండి రక్షించుకునే నిమిత్తం, తినకుండా చేస్తే లోపలకు క్రొత్త చెత్త రావడం ఆగుతుంది కాబట్టి నోటిని చేదుగా చేసి ఆకలి లేకుండా చేసేస్తుంది. ఇలా 1, 2 రోజుల పాటు అసలు తినకుండా పెట్టి 24 గంటలూ అదే పనిగా క్లీన్ చేసి శరీరాన్ని మామూలుగా చేసుకుందామని తాపత్రయ పడుతుంది. ఆ 1, 2 రోజులు పాటు శరీరం అడిగినట్లుగా మనం తిండి మానక పోతే ఇక వీడి కర్మ! అని వదిలేస్తుంది. ఎవడి కర్మకు ఎవడు బాధ్యుడు. అనుభవించు అంటుంది.

6. ఉపవాసము అంటే?

శరీరానికి తరుణవ్యాధులు వచ్చినప్పుడు (జ్వరం, దగ్గు, రొంప, అజీర్ణం) మనం పొట్టను మాడిస్తే దానినే లంఖణం అంటారు. అలా ఎన్ని రోజులు మాడిస్తే అన్ని రోజులు లంఖణాలు అంటారు. ఉపవాసము అంటే శరీరము బాగా పనిచేస్తున్నప్పుడే శరీరంలో పేరుకొన్న చెత్త, రోగాలు కలిగించక ముందే ముందు జాగ్రత్తగా మేల్కొని ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా ఆహారాన్ని మాని శరీరానికి సహకరించడం. ఉపవాసము అంటే, పగలు, రాత్రి ఆహారం తినకుండా జీర్ణక్రియకు శెలవు పెట్టడం. మామూలు రోజులలో మనం పగలు తిని రాత్రికి తినకపోతే, అప్పుడు శరీరం రాత్రి 12 గంటల పాటు క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకొంటుంది. ఉపవాసంలో పగలు 12 గంటలు తినే ఆహారం ఉండదు (శెలవు). కాబట్టి, ఇప్పుడు శరీరము పగలు కూడా క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకోవడానికి సిద్ధపడుతుంది. **ఉపవాసము అంటే శరీరానికి 24 గంటలూ ఏకంగా క్లీనింగ్, రిపేరు అని అర్థం.** మనం ప్రతి రోజూ ఇంటిని అరగంట, గంట సమయం తుడుచుకుంటాము. రోజూ తుడుచుకున్నప్పటికీ ఇంకా ఎంతో కొంత మురికి, ఇంటిలో పేరుకుని ఉంటుంది కాబట్టే పండుగలప్పుడు పూర్తిగా బూజులు దులుపుకొని, శుభ్రంగా కడుగుతారు. ఇలా పండుగ పండుగకీ వాటి పేరు చెప్పుకుని ఇళ్ళు శుభ్రం అవుతున్నాయి. ఇంటికున్న ఆ అదృష్టం కూడా ఈ ఒంటికి లేదు. రోజూ శుభ్రం ఎలాగూ లేదు (రాత్రికి 12 గంటలు), పండుగలకూ లేదు. పైగా పండుగలంటే ఈ శరీరంలో వాటి పేరు చెప్పుకుని ఇంకా ఎక్కువ చెత్త పడుతుంది. పండుగ అయ్యాక అందరూ వెళ్ళిపోయాక ఇంటిని మళ్ళీ పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తారు గానీ, కనీసం పండుగ వెళ్ళాక అయినా పొట్టను శుభ్రం చెయ్యకుండా అడుగుబొడుగు మిగిలాయని ఇంకా నోటిలో వేస్తూ ఉంటారు. ఈ శరీరమంటే మనిషికి అంత అలుసు. వారానికి ఆరు రోజులు

ఉద్యోగం చేసినందుకు ఏడవరోజు ఆదివారం సెలవు తీసుకుని విశ్రాంతిగా ఉంటున్నాము. ఈ పొట్టకు కూడా ఒక రోజు అలా శెలవు ఇస్తే మంచిదని, దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కపెట్టుకోమన్నట్లుగా జబ్బు రాక ముందే ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే మంచిదని ఉపవాసాలు పెట్టారు. ఆరోగ్యం కొరకు ఉపవాసం చెయ్యమంటే మనం వినమని, మన పెద్దలు తెలివిగా ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమొస్తుందని చెప్పి పెట్టారు. పుణ్యమన్నా, దేముడన్నా మనిషి లొంగుతాడని వారి భావన. శనివారం నాడు, ప్రతి ఏకాదశికి, ముక్కోటి ఏకాదశికి, శివరాత్రికి, కార్తీక ధనుర్మాసాలలో, పెళ్ళి పేరంటాలలో, యజ్ఞ యాగాదులలో ఉపవాసము చేస్తే రెండు లాభాలు వస్తాయి. ఉపవాసము అంటే భగవంతుడిని సమీపించడము అని అర్థము. ఆయనకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నం చెయ్యడము. తిండి అనేది పొట్టలో ఉంటే దేముని పైకి దృష్టి వెళ్ళదు. పైగా నిద్ర వస్తుంది. కాబట్టి, ఉపవాసాలను ఆ పుణ్య కార్యాలలో పెట్టి అటు ఆధ్యాత్మిక చింతనకూ, ఇటు ఆరోగ్యానికి రెండు విధాలా ముడిపెట్టారు. ఆరోగ్యం కొరకు విడిగా చేసినా శరీరానికి లాభం బాగుంటుంది. ఏది ఏమైనా మన శరీరానికి కూడా రెస్టు అనేది అవసరం కాబట్టి, అవకాశమున్నప్పుడు లేదా అవకాశము చేసుకుని వారానికొకసారో లేదా ఏకాదశి కొకసారో పూర్తిగా పొట్టకు శెలవు డిక్లేర్ చెయ్యడం అన్ని విధాలా మంచిది.

7. ఉపవాసంలో ఏమి తీసుకోవాలి?

ఉపవాసము అంటే, జీర్ణకోశానికి శెలవునిచ్చి, జీర్ణకోశానికి ప్రతి రోజూ అరిగించడానికి ఖర్చు అయ్యే శక్తినంతటినీ పొదుపు చేసి శరీరానికి ఆ శక్తిని దానం చేయడం. అలాగే తిరగకుండా (వీలున్నంత వరకు) ఉంటే, పనికి ఖర్చు అయ్యే శక్తి అంతా పొదుపు చేసి, ఆ శక్తిని కూడా శరీరానికి దానం చేసినట్లు. ఈ రెండు రూపాలలో పొదుపైన శక్తిని ఉపవాసంలో శరీరం వాడుకుంటూ పేరుకుని పోయిన చెత్తను, దోషాలను తొలగించుకొని రిపేరు చేసుకొంటుంది. ఉపవాసం అంటే అర్థం తెలియకుండా చేస్తూ ఉపవాసాలకు చెడ్డ పేరు తీసుకొస్తుంటారు. లాభం కూడా ఏమీ రాదు. ప్రొద్దుట్నుండి ఏమీ తినకుండా పొట్టను మాడ్చి రాత్రికి ఫుల్ గా (ముప్పొద్దులా కలిపి) తిని, నేను ఉపవాసం అని చెప్పుకుంటారు కొందరు. మరి కొందరైతే కాఫీ, టీలు త్రాగుతూ ఏమీ తినకుండా జాగ్రత్త పడి దానినే ఉపవాసం అనుకుంటారు. కొందరు టిఫిన్లు తింటూ చేస్తూ వుంటే, మరికొందరు పండ్లు తింటూ రసాలు త్రాగుతూ చేస్తారు. ఇంకొందరైతే శనివారం ఉదయం మామూలుగా తిని సాయంకాలం పూట పూర్తిగా మాని దాన్ని ఉపవాసం అంటారు. ఆహారాన్ని ఒక పూట పూర్తిగా మాని శెలవునిస్తే దానిని ఒంటి ప్రొద్దు అని అంటారు. అది ఎలాంటిదంటే గుడ్డి కంటే మెల్ల మేలు అన్నట్లుగా వుంటుంది. రెండు ప్రొద్దులు తినడం కంటే ఒంటి ప్రొద్దు మేలు. అంతే కానీ ఒంటి ప్రొద్దు ఉపవాసం కాదు. ఇవన్నీ ఇంతగా ఎందుకు వ్రాస్తున్నానంటే అందరూ ఇలాగే చేసి నాకు ఏమి లాభం రాలేదనుకుంటూ ఉంటారు. **ఉపవాసంలో ఏ ఆహారం పడినా దానిని జీర్ణం చేయాలి. జీర్ణం చేయాలంటే శక్తి కావాలి. క్లీనింగ్ కు, రిపేరుకు పోవలసిన శక్తి పొట్ట దగ్గరే పని చేస్తే అది ఉపవాసం ఎలా అవుతుంది.** మరి అసలు ఏమీ తినక పోతే నీరసం రాదా? జంతువు లాగా మనిషి పూర్తి విశ్రాంతి

తీసుకోలేడు కాబట్టి నీరసం రాకుండా ఏదన్నా అవసరమే. శక్తి కొరకు ఏది త్రాగినా, దాని వల్ల జీర్ణకోశము పనిచేయకుండా శక్తి నిచ్చేది త్రాగాలి. జీర్ణకోశము పని చెయ్యకుండా డైరెక్టుగా రక్తంలోనికి వెళ్ళే ఆహారము తేనె ఒక్కటే. తేనె 10, 15 నిమిషాలలో రక్తంలో కలిసి వెంటనే శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలదు. ఉపవాసంలో నీరసం రాకుండా తేనెను మాత్రం వాడుకోవచ్చు. ఒక రోజు ఉపవాసానికి 150-200 గ్రాముల వరకు తేనె వాడవచ్చు. ఉపవాసంలో క్లీనింగ్, రిపేరు బాగా జరగాలంటే, వ్యర్థపదార్థాలను బాగా బయటకు తీసుకుని రావాలంటే శరీరానికి నీరు బాగా అవసరము. అందుచేత ఉపవాసంలో నీటిని బాగా త్రాగుతూ చేస్తే మంచిది. నీరు కూడా త్రాగకుండా చేసే ఉపవాసాలకు ఆరోగ్యం రాదు. ఉపవాసం రోజున అటు తేనె, ఇటు మంచినీరు సమక్షంలో శరీరానికి విశ్రాంతి నిస్తే చక్కగా రిపేరు, క్లీనింగ్ జరుగుతుంది. పైగా మనకు ఏ మాత్రం నీరసం రాదు. ఇంకా శక్తిగా ఉంటుంది.

8. ఉపవాసాన్ని ఎలా చేయాలి?

నిద్ర లేచిన వెంటనే మంచినీరు త్రాగి విరేచనం సాఫీగా అయ్యే ప్రయత్నం చేయండి. ఉపవాసం రోజున ఏ వ్యాయామాలు చేయకుండా విశ్రాంతిగా ఉండండి. రెండవసారి నీరు త్రాగి రెండవ విరేచనం అయ్యేట్లు చూడండి. ప్రేగులు పూర్తిగా ఖాళీ అయితే మంచిది. ఎవరికైతే ప్రేగులలో మలం సరిగా బయటకు రాక ఇబ్బందిగా ఉంటుందో వారు ఎనిమా చేసుకుంటే మంచిది. విరేచనము సాఫీగా అయిన వారికి ఎనిమా అక్కర్లేదు. ఇంకొక గంటన్నర గ్యాప్ ఇచ్చి అరలీటరు నుండి లీటరు నీరు త్రాగగలిగితే త్రాగవచ్చు. ఇలా ఉదయం పూట 8, 9 గంటల వరకు ఉపవాసం రోజున నీరు త్రాగి ఉండవచ్చు. నీరసంగా ఉన్నా, పెద్ద వయస్సున్నా రెండు సార్లుగా నీరు త్రాగితే సరిపోతుంది. ఉదయం 9, 10 గంటలకు తేనె నీరు త్రాగడం ప్రారంభించండి. **ఒక పెద్ద గ్లాసు నీటిలో 4 టీ స్పూన్లు తేనె+ఒక కాయ నిమ్మరసం (పెద్దకాయ అయితే చెక్కచాలు) పిండి దానిని కలుపుకుని త్రాగాలి. నిమ్మరసం పిండుకోవడం వల్ల ఆ పులుపుకి ఆహారం మీద వాంఛ పోతుంది. విటమిన్ "సి" ఎక్కువగా ఉన్నందువల్ల రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగి మీకు క్లీనింగ్ బాగా జరుగుతుంది.** గంటన్నర తరువాత 1, 2 గ్లాసులు మంచి నీరు త్రాగండి. గంట తరువాత మరలా తేనె+నిమ్మరసం+1 గ్లాసు నీళ్ళు. గంటన్నర తరువాత నీళ్ళు, తర్వాత గంటకు మరలా తేనె నీళ్ళు. ఇలా మంచి నీళ్ళు, తేనె నీళ్ళను రాత్రి వరకు త్రాగుతూ ఉండాలి. మంచి నీళ్ళను సాయంత్రం 6, 7 గంటలకల్లా త్రాగడం ఆపవచ్చు. రాత్రికి మూత్రం ఇబ్బంది ఉండకుండా ఉంటుంది. తేనె నీళ్ళను మాత్రం పడుకునే ముందు వరకు ప్రతి 2 1/2 గంటల కొకసారి త్రాగడం చేయాలి. ఆకలి అయితే తేనె నీళ్ళను ఇంకా ముందుగానైనా త్రాగవచ్చు లేదా 7, 8 సార్లైనా త్రాగవచ్చు. తేనె ఆ రోజు పావుకేజీ వరకు

అయిపోయినా ఫరవాలేదు. తేనె నిమ్మనీళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు కలుపుకోవాలి. ఒకేసారి కలిపి సీసాలో పోసి ఉంచుకుంటే చెడిపోతాయి. మీరు ఉపవాసంలో బయట ఎక్కడన్నా ఉన్నప్పుడు తేనె సీసా, నీళ్ళు, నిమ్మకాయలు ఇవన్నీ పట్టుకెళ్ళండి. ఎప్పుడన్నా తేనె నీళ్ళు కలుపుకునే అవకాశం లేకపోతే తేనెను చేతిలో వేసుకుని, నాకి తరువాత నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. అవకాశమున్నవారు ఉపవాసంలో చర్మానికి మర్దన చేసుకుని నీటి ఆవిరి పట్టుకోండి. లేదా బయటకు వెళ్ళైనా పట్టించుకోవచ్చు. అలా చేస్తే ఉపవాసంలో చర్మం కూడా శుభ్రం అవుతుంది. ఉపవాసంలో తలారా చన్నీళ్ళ తలస్నానం చెయ్యాలి. కుదిరితే మగవారు రెండు పూటలా చేయవచ్చు. ఉపవాసంలో సాయంకాలానికి నీరసం ఎక్కువగా అనిపించి తేనె నీళ్ళు త్రాగినా తట్టుకోలేక పోతే అప్పుడు కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగవచ్చు. ఉపవాసం రోజున ఎంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం కుదిరితే అంత మంచిది. **కొందరు ఉపవాసంలో ఉండబట్టలేక ఏదన్నా నంజుతూ ఉంటారు. అలా ఏదన్నా మధ్యలో తింటే ఏమి జరుగుతుందంటే, క్లీనింగ్ ని ఆపి మీ శక్తి అంతా జీర్ణక్రియకు వస్తుంది. లాభం పోతుంది.** అదే పనిగా క్లీనింగ్ జరిగితే మనకు లాభం గదా! అందుకు ఏమీ ముట్టకండి. చివరకు ప్రసాదం కూడా. వీలుంటే ఉపవాసం రోజున మంచి పుస్తకాలు చదవడమో, ఎక్కువగా ధ్యానం చేసుకోవడమో, లేదా ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ఉండటమో చేస్తే మంచిది. పెందలకడనే నిద్ర పోవడానికి ప్రయత్నించండి.

9. ఎవరు ఎప్పుడు ఉపవాసం ఉండాలి?

అప్పుడప్పుడు ఒకరోజు ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే స్కూటర్ సర్వీసింగ్ చేస్తే శుద్ధి అయినట్లుగా మన శరీరం కూడా శుద్ధి అవుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువ రోజులు (దీర్ఘ ఉపవాసాలు) ఉపవాసాలు చేయడమంటే స్కూటర్ ను బోర్ చెయ్యడంలా శరీరం పూర్తిగా శుద్ధి అవుతుంది. స్కూటర్ సర్వీసింగ్ అయితే మనమైనా చేసుకోవచ్చు. బోర్ చేయాలంటే మంచి మెకానిక్ కావాలి. దానికి మంచి షెడ్ కూడా కావాలి. అలాగే, మన శరీరానికి కూడా బోర్ లాంటి దీర్ఘ ఉపవాసాలు చేయాలంటే మనకున్న అనుభవం చాలదు. దాని గురించి తెలిసిన మంచి వైద్యాలుండాలి. చేయడానికి ప్రకృతాశ్రమాలు అయితే అన్ని విధాలా మంచిది. **దయచేసి ఎవరూ కూడా ఒక రోజు చేస్తే బాగుందిలే అని రెండో రోజు, మూడో రోజు అలా రోజులు పెంచుకుంటూ ఇంటిలో దీర్ఘ ఉపవాసాలు చేయవద్దు. చాలా సమస్యలు వస్తాయి. మీ ఇంట్లో 1, 2 రోజుల వరకు చేయడానికి మాత్రం ప్రయత్నం చేయవచ్చు**. ఎవరెవరు ఎన్ని రోజులకొకసారి చేస్తే మంచిదో తెలుసుకుందాము.

వారానికొక రోజు చేయవలసిన వారు:- బాగా లావున్నవారు, నీడపట్టునుండే ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, శరీరం వాసనలు బాగా వచ్చేవారు, ఇన్నాళ్ళూగా రాత్రి 10, 11 గంటలకు భోజనాలు చేసినవారు, రోజూ ఎక్కువగా రుచులు, మాంసాహారాలు తిన్నవారు మొదలగు వారు వారానికొక రోజు చేస్తే మంచిది. నన్నడిగితే ఉపవాసానికి అన్నింటికంటే ఆదివారం మంచి రోజు. ఆ రోజు ఉపవాసం చేస్తే రెట్టింపు లాభం వస్తుంది. ఆదివారము అంటే నానా చెత్తా పొట్టలో పడుతుంది కాబట్టి ఈ వంకతోనన్నా చెత్త, ఖర్చు, ఆడవారికి పని అన్నీ తగ్గుతాయి. పైగా శరీరానికి విశ్రాంతి కూడా ఉంటుంది. ఆదివారము

ఉపవాసము అంటే, శనివారము రాత్రి 12 గంటల వరకు మేల్కొని ఆదివారము నాడు తినవలసినవి అన్నీ తిని పడుకునే పని మాత్రం చేయకండి. ప్రతి శనివారము సాయంకాలం 5, 6 గంటల కల్లా పండ్లు తిని సరిపెట్టండి. ఇక అదే భోజనం. ఆ టైము దాటాక తినకండి. ఆ ఆహారము 7, 8 గంటకల్లా అరిగిపోతుంది. శనివారము '8' గంటల నుండి మీ శరీరం లోపల క్లీనింగ్ ప్రారంభిస్తుంది. ఇది మరీ లాభం. ఉపవాసాన్ని ఆదివారము పూర్తి చేస్తే సోమవారము ఉదయం నుండి మామూలుగా మన ఆహారపు అలవాట్లను (జ్యూస్, మొలకలు) కొనసాగించవచ్చు. లావున్న వారు (పైన చెప్పినవారంతా) ఉండగలిగితే సోమవారం రోజున అచ్చంగా పండ్లు, పండ్లరసాలు మాత్రమే త్రాగి ఉండగలిగితే మరీ మంచిది. మీ అవకాశాన్ని బట్టి ప్రయత్నించండి.

15 రోజుల కొకసారి చేయవలసిన వారు:- కష్టపడి పనిచేసుకునే వారు, నీరసంగా ఉండేవారు, బాగా సన్నగా ఉన్నవారు, పిల్లలు, 60, 70 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు మొదలగు వారు ప్రతి ఏకాదశికో లేదా కుదిరినప్పుడో నెలకు రెండు రోజులు ఉపవాసాన్ని చేయవచ్చు.

పండుగలకు, పెళ్ళిళ్ళకు రుచులు తిన్నవారు:- సంక్రాంతి పండుగ అంటే పెద్ద పండుగ అంటారు. పెద్ద పండుగ అంటే ఎక్కువ రోజులు తినే పండుగ అని అర్థం. పండుగ వెళ్ళాక ఒక్కొక్కరు మూలపడుతూ ఉంటారు. **పండుగలప్పుడు అలా 5, 6 రోజులు అన్ని రకాలు తిన్నప్పుడు దాని వల్ల శరీరం మూల పడకుండా ఉండడానికి, ఆ రుచులు వల్ల కలిగిన చెడును శుభ్రం చేసుకోవడానికి పండుగ తరువాత ఒక రోజు లేదా అవసరాన్ని బట్టి రెండో రోజు కూడా తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం ఉండండి.** రెండు రోజులు ఉపవాసముంటే మూడవ రోజు పళ్ళరసాలు, పండ్లు తిని నాల్గవరోజు మామూలు ఆహారంలోనికి రావచ్చు. పండుగ అయ్యాక ఇళ్ళు శుభ్రం అయినట్లుగా శరీరం కూడా పూర్తి శుభ్రం అయి జబ్బులు రాకుండా ఉంటుంది. పెళ్ళిళ్ళలో రాత్రికి బాగా ఫుల్ గా తింటే తరువాత రోజు ఉదయం జ్యూస్ లు,

టిఫిన్ లు మాని మధ్యాహ్నం వరకు ఉపవాసంలో ఉండి మధ్యాహ్నం భోజనం తేలిగ్గా చేయడం మంచిది. ఎవరికన్నా ఎప్పుడన్నా ఆకలిగా లేక పోయినా, అజీర్ణంగా ఉన్నా, తినాలనిపించక పోయినా, ఆహారం సరిగా రుచించక పోయినా వెంటనే ఆ రోజు శెలవు తీసుకోండి (పొట్టకు).

ఉపవాసాలు చేయకూడని వారు:- సుగరు జబ్బున్న వారు, కాఫీ, టీలు, అలవాటున్నవారు (అవి మానే దాకా తలనొప్పి పోయేదాకా), నొప్పులకు సంబంధించి 3, 4 మాత్రలు వాడేవారు, రోజుకి ఎక్కువ రకాల మాత్రలు మింగేవారు, నీరసం బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, రక్తం బాగా తక్కువ ఉన్నవారు, పాలిచ్చే తల్లులు, కళ్ళు తిరుగుతూ ఉండేవారు, మొదలగు వారు ఉపవాసాలను చెయ్యకండి. ముందు ఆహార నియమాలు బాగా ఆచరిస్తే, ఆరోగ్యం కొద్దిగా మెరుగయ్యాక అప్పుడు కావాలంటే ప్రయత్నించవచ్చు.

10. జ్వరం వస్తే ఏమి చేయాలి?

వర్షం రాబోయే ముందు మబ్బులు వస్తాయి. మబ్బులు పట్టినప్పుడు తడవకూడదని బయట వున్న వాటిని లోపలకు తెచ్చుకొనే శ్రద్ధ మనలో ఉన్నది గానీ జ్వరం రాబోయే ముందు వచ్చే లక్షణాలను తెలుసుకొని శరీరం మూలపడకుండా చేసుకోలేక పోతున్నాము. జ్వరం రాబోయే ముందు లక్షణాలు చూస్తే నాలుక మీద పాచి ఎక్కువగా, తెల్లగా పట్టడం, లాలాజలం కొంచెం వాసనగా, చేదుగా ఉండటం, తినే టైము అయినప్పటికీ ఆహారం తినాలనిపించక పోవడం, ఒకవేళ తిన్నా భోజనం రుచించక పోవడం, ఒళ్ళు పులపరంగా ఉండటం, మొదలైనవి. ఈ లక్షణాలలో కొన్ని కనిపించినా ఆ క్షణం నుండి ఆహారం తీసుకోవడం మానివేసి తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం ఉండండి. 1, 2 రోజులలోనే జ్వరంగా మారకుండా శరీరం శుద్ధి అయి పై లక్షణాలన్నీ పోయి ఆకలి పుడుతుంది. జ్వరం మామూలుగా వచ్చినపుడు ఆ రోజు నుండి ఆహారం మాని లంఖణం చేయడం మొదలు పెట్టండి. జ్వరాలున్నపుడు తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీళ్ళను మనకు నీరసం రాకుండా 2, 3 గంటలకొకసారి, మధ్యలో మంచినీళ్ళను త్రాగుతూ ఉండవచ్చు. శరీరం మరీ కాలుతూ వుంటే తడిగుడ్డ పెట్టి ఒళ్ళంతా తుడుచుకోండి. ఒళ్ళు నొప్పులుగా వుంటే వేడినీటితో శరీర స్నానం చెయ్యండి. **వేడి తగ్గడం ముఖ్యంగా కోరుకోకండి. లోపల వచ్చిన సమస్య తగ్గాలనుకోండి. మాత్ర వేస్తే వేడి ముందు తగ్గుతుంది. లంఖణం మాత్రం వేడిని వదిలి జ్వరమూలాన్ని శుద్ధి చేస్తూ ఉంటుంది. జ్వరమూలం తగ్గుతున్న కొద్దీ మీకు వేడి తగ్గుతూ వస్తుంది.** మనం గమనించుకోవలసిన లక్షణాలు నాలుక చేదు తగ్గాలి, నోటికి రుచి తెలియాలి, పొట్టకు ఆకలి పూర్తిగా పుట్టాలి. జ్వరం తగ్గకపోతే రెండవ రోజు కూడా అలాగే లంఖణం చెయ్యాలి. నీరసం ఎక్కువగా

వుంటే కొబ్బరి నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. తేనె నీళ్ళ మీద వుండటమే ఎక్కువ మంచిది. జ్వరంలో బాగా చలి, విపరీతమైన ఒళ్ళు నొప్పులు, కీళ్ళ మధ్య గాని, కండరాలలోగాని భరించలేని బాధలు ఉన్నప్పుడు వైద్యుని సలహా కూడా తీసుకోండి. అవసరమైతే మందులు వాడండి. నేను మందు వేసుకోను అని అనకండి. అవసరానికి మందు వాడినా తప్పు లేదు. లంఖణం చేస్తూ వున్నప్పుడు వేడి పూర్తిగా తగ్గి, ఇబ్బందులు తగ్గు ముఖంలో వుంటే వెంటనే ఆహారం తినకుండా కొబ్బరి నీళ్ళు, పండ్ల రసాలతో ఒక రోజంతా వుండి, జ్వరం పెరగకుండా మంచి ఆకలి పుడితే ఆహారం తినవచ్చు. సామాన్య జ్వరాలు 3, 4 రోజులలో పూర్తిగా లంఖణంలోనే లొంగిపోతాయి. ఎవరికన్నా 3, 4 రోజులలో జ్వరం తగ్గకపోతే వైద్యుడి సలహాపై రక్తపరీక్షలు చేయించుకొని ముందుకు వెళ్ళడం మంచిది. టైఫాయిడ్, మలేరియా జ్వరాలైతే వైద్యుడి పర్యవేక్షణలోనే లంఖణాలు ఉండాలి. ఇది మీకు సాధ్యం కాదు గాబట్టి మందులు వాడుకోవడం మంచిది.

11. జలుబు త్వరగా పోవాలంటే?

ఒకసారి రొంప పడితే పూర్తిగా తగ్గడానికి సాధారణంగా 10, 15 రోజులు పడుతూ వుంటుంది. రొంప తగ్గడానికి మందులు వాడే వారికి మరల త్వరగా రొంపను కలిగించే ఇన్ ఫెక్షన్ వస్తుంది. రొంపను సహజంగా తగ్గనివ్వాలి. కొంత మందికి రొంపలు సంవత్సరానికి 10, 15 సార్లు పడుతూ వుంటాయి. మరికొందరికి చలికాలం, వర్షాకాలం పడుతూ వుంటాయి. ఇంకొందరికి సంవత్సరం పొడవునా ముక్కు కారుతూనే వుంటుంది. రొంపకు మందు వేస్తే వారంలో పోతుందని, మందు వెయ్యక పోతే ఏడు రోజులలో పోతుందని మనకో సామెత కూడా వుంది. ముక్కు రొంపలు తగ్గక పోయేసరికి కొందరు ఆపరేషన్ చేయించుకొని రొంపను క్లీన్ చేయించు కొంటారు. ఇలా ఎన్నిసార్లు చేసినా పోయేవి డబ్బులేకాని రొంప కాదు. ఏ నియమాలు రొంపను త్వరగా తగ్గిస్తాయో తెలుసుకొందాము. మంచినీరు అన్నింటికంటే మంచి మందు. కానీ ఎవరూ నీరు త్రాగరు. అసలే ముక్కు నీరు కారుతుంటే ఇంకా నీరు త్రాగితే ఎక్కువ అవుతుందని తగ్గించి మరీ త్రాగుతూ వుంటారు. నీరు త్రాగడం వలన త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. **రొంప రాబోయే ముందు ముక్కులో గానీ, గొంతులోగానీ నుస నుసగా, మనం సకిలించవలసినట్లుగా వుంటుంది. ఇలా అనిపించినప్పటి నుండి ఏమీ తినకుండా గోరువెచ్చటి నీరు (లేకపోతే బిందెలో నీరు) గంటకు 2 లేదా 3 గ్లాసులు (అంచెలంచెలుగా) త్రాగుతూ ఇక ఏమీ ఆహారం తీసుకోకుండా పొట్టను మాడనివ్వండి.** నీరసంగా వుంటే తేనె నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. అలా ఆ రోజుంటే ఇక రొంప పట్టకుండానే లోపల వున్న ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గిపోతుంది.

రొంప పట్టినప్పుడు త్వరగా, సహజంగా తగ్గాలంటే చేయాల్సినవి

1. రోజంతా త్రాగే 5 లీటర్ల నీరు గోరువెచ్చగా త్రాగాలి.
2. ముక్కు బిగిసి గాలి ఆడనప్పుడు చిటికెన వ్రేలితో తేనెను తీసి ముక్కు రంధ్రాలలో పూస్తే రొంప పలుచబడి కారి గాలి ఆడుతుంది.
3. రొంప పట్టినప్పుడు ముఖానికి కొంచెం కొబ్బరి నూనె వ్రాసుకొని నీటి ఆవిరి ఉదయం పూట లేదా సాయంకాలం పూట పట్టుకొంటే మంచిది. ఆ ఆవిరికి రొంప త్వరగా తగ్గుతుంది.
4. స్నానం వేడి నీటితోనే చెయ్యాలి.
5. రొంప మరీ ఇబ్బందిగా వుంటే రోజంతా పూర్తి ఉపవాసం వుండవచ్చు. కొంచెం ఇబ్బంది అయితే ఉదయం నుండి మధ్యాహ్నం వరకూ ఉపవాసంలో వుండవచ్చు. ఉదయం పూట ఆహారం మానడం వలన ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.
6. రొంపను అవకాశమున్నప్పుడల్లా చీదిగాని, గొంతు నుండి బయటకు తెచ్చుకొని గానీ ఊసేస్తూ వుండాలి. చీదకుండా ఎగబీలిస్తే ఎక్కువ అవుతుంది.
7. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా రొంప రాకుండా వుండాలంటే కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, స్వీట్స్, ఫ్రిజ్ లో పెట్టిన పదార్థాలు పూర్తిగా మానాలి.

12. దగ్గు తగ్గాలంటే?

ఎవరైతే స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, కృత్రిమంగా తయారు చేసిన ఆహారాలను, నిలవ ఉంచిన ఆహారాలను తింటూ ఉంటారో వారికి తరచూ దగ్గు వస్తూ వుంటుంది. ఇక సిగరెట్లు త్రాగే వారికి దగ్గు సహజమనుకోండి. మనం రుచి కోసం పైన చెప్పిన ఆహారాలను తిన్నప్పుడు అందులో ఉన్న చెడ్డ బాక్టీరియా, కెమికల్స్, టాక్సిన్స్ గొంతు ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఊపిరితిత్తులు ఆ చెడు పదార్థాలను బయటకు పంపడానికి కొంత శ్లేష్మాన్ని ఊరించి దాని ద్వారా ఆ చెడును కఫం రూపంలో గొంతు గుండా ప్రయాణించేలా చేసి మన చేత ఊయిస్తూ ఉంటాయి. **ఆ కఫం త్వరగా పోవాలంటే మనం దగ్గు మందు వేసుకొని దగ్గును రాకుండా చేసుకొనే పనిమానాలి. ఎందుచేతనంటే దగ్గు రూపంలోనే శరీరం కఫాన్ని బయటకు పంపడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.**

త్వరగా దగ్గు తగ్గాలంటే

1. రోజంతా త్రాగే ఐదు లీటర్ల నీరు గోరు వెచ్చగా త్రాగాలి.
2. ఉదయం వేప పుల్ల నోటిలో పెట్టుకొని, నమిలి ఆ చేదు ఊస్తూ కఫాన్ని లాగి ఉమ్మివేస్తూ ఉండాలి.
3. నాలుక గీశాక వ్రేళ్ళు నాలుకపై పెట్టి కఫాన్ని బయటకు తేవాలి.
4. వేడి నీటి స్నానాన్నే రెండు పూటలా చేయాలి.
5. ఛాతికి కొబ్బరినూనె రాసి నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, వేడి నీటి కాపడం పెట్టుకోవచ్చు. కాపడానికి కఫం బాగా తెగుతుంది.

కఫం, దగ్గు తగ్గేవరకు ఉదయం జ్యూస్, మొలకలు మాని తేనె నీళ్ళతో, మంచినీళ్ళతో, మధ్యాహ్నం వరకు ఉపవాసం ఉండి మధ్యాహ్నం భోజనం చేయాలి. సాయంకాలం 5, 6 గంటల కల్లా కేవలం పండ్లు తిని ఆపివేయాలి. ప్రొద్దుపోయి తింటే రాత్రికి నిద్రలో దగ్గు బాగా వస్తుంది. దగ్గు బాధ బాగా ఎక్కువగా ఉన్నా లేదా కఫం తెగకపోయినా పూర్తిగా రోజంతా ఒకటి, రెండు రోజులపాటు ఉపవాసం ఉంటే వెంటనే ఉపశమనం వస్తుంది. ఎంతెంత తినకూడనివి తింటూ ఉంటామో అంతంత మనం దగ్గి బాధ పడవలసి వస్తుంది. కాబట్టి ముందు నుండి జాగ్రత్తగా ఉంటే మరీ మంచిది.

13. నేను ఎలా ఉపవాసం చేస్తున్నాను

చిన్నప్పటినుండి తరచుగా జ్వరాలు వస్తూ ఉండేవి. వచ్చినప్పుడల్లా ఎక్కువ మందులు వాడినా వెంట వెంటనే వస్తూ ఉండేవి. 1985లో ఉపవాసాలు చేయటం తెలుసుకొని అప్పటినుండి జ్వరం వచ్చినప్పుడు లంఖణం ఉండటం మొదలు పెట్టాను. పైసా ఖర్చు లేకుండా ఇంతకు ముందుకంటే తక్కువ టైములో జ్వరం తగ్గడం జరిగేది. ఆహారం మంచిగా తినడం మొదలు పెట్టాక ఇక జ్వరాలు సంవత్సరానికి ఒకసారి కూడా రావడం లేదు. 1992 నుండి ఐదు సంవత్సరాలపాటు ప్రతి శనివారం పూట ఉపవాసం ఉండేవాడిని. 1994 నుండి ఉప్పు, నూనెలు లేని ఆహారాన్ని 25% తింటూ రోజుకి 75% వండకుండా తింటూ ఉన్నాను. 1997 నుండి సూర్యాస్తమయం అయ్యాక భోజనం చేయటం మానివేసాను. దాని వలన రాత్రికి శరీరం ఏ రోజు చెడును ఆ రోజు క్లీన్ చేసుకుంటుంది. కాబట్టి వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం మానటం జరిగింది. పైగా సాయంకాలం తినేది పండ్లే కాబట్టి శరీరానికి రోజూ శ్రమ ఉండదు.

1998లో ఒకసారి జ్వరం లక్షణాలు తెలిసినా కావాలని తిన్నాను. అప్పుడు జ్వరం వచ్చి 2 రోజులు ఉపవాసం చేసిన తరువాత తగ్గింది. 2001లో జ్వర లక్షణాలు వస్తాయన్నప్పుడే ఉపవాసంలో ఉన్నాను, అది జ్వరంగా మారకుండానే శరీరం బాగుపడింది. సుమారు 10 సంవత్సరాల నుండి ఒకమాత్ర కూడా వాడలేదు. చిన్నప్పటి నుండి ఎన్నో బాధలు, ఎన్నో సమస్యలు ఉండే నాకే ఇంత రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగితే మిగిలిన వారికి ఇంక ఎంత బాగుంటుందో కదా. ఈ పది సంవత్సరాల నుండి రాబోయే సమస్యను ముందుగా పసికట్టి ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే ఒకరోజు కూడా మంచముపై

పడుకొని మూలగవలసిన అవసరం రాలేదు. రోజుకు 20 గంటలు పనిచేసినా, ఏ గాలి మారినా, ఏ ఊరు మారినా రొంపగాని, దగ్గుకాని, జ్వరాలు గాని, పూర్వంలాగా రాకుండా శరీరం నిరోధించుకొంటున్నది. మనం మారాలేగాని శరీరం మారి మంచిగా పనిచేయడానికి సిద్ధంగానే ఉంది. ఇక మనదే ఆలస్యం.

14. ఉపవాసం వల్ల లాభాలు

నేను గత 10 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేల మంది చేత ఉపవాసాలు చేయించి వారికి కలిగిన ఫలితాలు చూస్తే ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగించే విధంగా ఉన్నాయి. ఇంత గొప్ప ధర్మాన్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు, పైగా భయపడుతున్నారు. ఆ భయాన్ని పోగొట్టి అందరూ ఉపవాస ధర్మాన్ని ఆచరించేటట్టు అవగాహన కలిగించాలని 1998లో "ఉపవాస ధర్మం" అనే 420 పేజీల పెద్ద పుస్తకాన్ని నేను చాలా వివరంగా వ్రాయటం జరిగింది. ఆ విషయాలన్నీ మీరు తెలుసుకొంటే ఎప్పుడెప్పుడు ఈ శరీరాన్ని బోరు చేసేద్దామా అని ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఉపవాసాలు చేస్తే ఆయుష్షు పెరుగుతుందని, ఉపవాసంలో కణాల చావుపుట్టుకలు కూడా ఆగిపోతాయని దానివలన కేన్సర్ రోగులకు ఉపవాసాలు ఎంతో మంచిగా పనిచేస్తాయని హైదరాబాదులో కణాల మీద పరిశోధన చేసే ఒక పెద్ద కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ (సి.సి.యం.బి) ఉపవాసాలపై ప్రయోగాలు నిర్వహించి వాటి ప్రయోగ ఫలితాలను ప్రచురించారు. సైంటిస్టులు చెబితేగాని ఈ రోజుల్లో మనుషులు వినేటట్లు లేరు. ముందుగా మనం వినాల్సింది మన శరీరం మాట. మన శరీరం చెప్పినట్టుగా మనం కూడా వింటూ ఉంటే మన శరీరం మనకెన్నో బోనస్ లను, ఇంక్రిమెంట్లను ఇవ్వటానికి ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది.

- శరీరానికి రోగం వచ్చే సూచనలు కనపడిన వెంటనే ఉపవాసం చేయటం వలన రోగం పెరగకుండా వెంటనే అరికట్టబడుతుంది.
- శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- ఉపవాసంలో పొట్టకు విశ్రాంతిని ఇవ్వటం ద్వారా జీర్ణక్రియ మెరుగు అవుతుంది.

- ప్రేగులలో మంచి సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి.
- మనలో రోగ క్రిములను త్రిప్పికొట్టే యాంటి బాడీస్ బాగా తయారవుతాయి.
- శరీరం ఉపవాసంలో నిల్వ ఉన్న క్రొవ్వును కరిగించి వేస్తుంది.
- దీర్ఘ రోగాలను శరీరానికి రాకుండా కాపాడుతుంది.
- తిన్నది బాగా వంటపడుతుంది.
- మనస్సుకు నిగ్రహం పెరుగుతుంది.

శరీరానికి జబ్బులు రాకుండా బ్రతకగలం అనే ఆత్మస్థైర్యము మనకు కలిగిస్తుంది.

15. శరీరం చెప్పినట్టుగా విందామా

ఆధ్యాత్మిక విషయంలో ముందుకు వెళ్ళాలంటే ఒక గురువును వెతికి పట్టుకోవాలి. ఆరోగ్య విషయంలో ముందుకు వెళ్ళాలంటే మీకు మంచి మార్గాన్ని సూచించే గురువును మీరు వెతకనక్కరలేకుండా రెడీగా ఉన్నాడు. ఆయనే మీ శరీరం. శరీరానికి మించిన గురువుకాని, వైద్యుడుగాని, మీకు ఎంత వెతికినా దొరకడు. **శరీరాన్ని ఒక గురువుగా భావించి అది అందించే ఒక్కొక్క సూచనను, ఒక్కొక్క ఆరోగ్య సూత్రంగా భావించి ఆచరణ రూపంలో ముందుకు వెళుతూ ఉంటే ఆరోగ్యం మీ వెంటే వస్తూ ఉంటుంది.** ఇన్నాళ్ళూ శరీరం వద్దన్నా వినకుండా ఎంతెంతో లోపల కూరాం. ఇక నుండి శరీరం కోరినప్పుడు దానికి అనుకూలంగా మనం మారి మనల్ని మనం సంస్కరించుకుంటూ శరీరాన్ని సంరక్షించుకుందాం. అప్పుడు ఆరోగ్యం కుదురుగా నీ లోపలే కూర్చుంటుంది. ఆరోగ్యం కొరకు మీరు పరుగులు తీయవలసింది పోయి, రోగాలు పరుగులు తీసుకుంటూ పారిపోతాయి. అప్పుడు మనం ఈ శరీరంతో సుఖంగా ఆనందంగా జీవన యానం సాగించవచ్చు. అందరం అలాంటి జీవనం కొరకు సాధన చేద్దాం.